

# Tatsachen über die Trauer

Trauer ist der stärkste Stress, den ein Mensch überhaupt erfahren kann, so hat es der Psychoanalytiker Collin Murray Parkes formuliert. Die Schweizer Psychotherapeutin Verena Kast schreibt, dass wir uns über unsere Bindungen definieren - der Tod eines geliebten Menschen erschüttert uns daher in unserem Selbstbild. Indem wir unseren Verlust betrauern und ihn seelisch verarbeiten, wandeln wir uns. Trauer verändert: Wir gehen bewusster durchs Leben, legen vielleicht ganz andere Maßstäbe an unseren Alltag an, entwickeln einen Blick für das, was wir als wesentlich ansehen.

## Was Trauer ist

Das Wort Trauer kommt ursprünglich aus dem Althochdeutschen *trure*, und bedeutet „die Augen senken“. Das kann damit zu tun haben, dass der Trauernde sich ganz in sich selbst zurückzieht und den bisherigen Kontakt und Bezug zur Außenwelt verliert, wofür das Niederschlagen der Augenlider ein Symbol sind.

Trauer ist ein individueller Prozess; von daher ist die Ausdrucksform bei jedem Menschen auch ganz unterschiedlich. Jeder muss seinen eignen Weg für die Bewältigung und Auseinandersetzung damit finden.

Es gibt unterschiedliche Erklärungsmodelle, wie Trauerprozesse eingeordnet werden können:

### Die verschiedenen Phasen der Trauer

Die Psychotherapie ging lange davon aus, dass Trauer in verschiedenen Phasen durchlaufen wird, deren Dauer unterschiedlich lang sein kann. Eines dieser Phasenmodelle hat die Schweizer Psychotherapeutin **Verena Kast** in den 1980er-Jahren entwickelt, basierend auf einem Modell von Psychologin Elisabeth Kübler-Ross, mit dem sie die Vorgänge des Sterbens beschrieben hatte. Kast beschreibt darin z. B. einen phasenhaften Verlauf der Trauer, wobei die einzelnen Phasen nicht nacheinander abgeschlossen werden, sondern ineinander übergreifen, sich überlappen.

**Jorgos Canacakis**, der griechische Psychotherapeut, schreibt, „Trauer ist eine spontane, natürliche, normale und selbstverständliche Antwort unseres Organismus auf Verlust“.

Trauerforscher **William Worden**, der ein Modell aus vier Traueraufgaben entwarf, vergleicht den Trauerprozess mit dem körperlichen Heilungsprozess nach einer schweren Verwundung. In diesem Prozess sieht er bestimmte Aufgaben, die gelöst werden müssen, um eine Weiterentwicklung des einzelnen Menschen zu ermöglichen.

Der Psychoanalytiker **Collin Murray Parkes** bezeichnet die Erfahrung von Tod, insbesondere den Tod eines kleinen Kindes, als den stärksten Stress, der einem Menschen überhaupt wiederfahren kann.

## Die Phasen des Trauerns - nach Verena Kast

### Nicht-wahrhaben-wollen

Der Trauernde steht unter Schock, ist erstarrt. Man will die Tatsache des Todes nicht wahrhaben, ist quasi empfindungslos. Diese allererste Phase kann einige Stunden bis zu einer Woche andauern. Bei unerwarteten Todesfällen zieht sich diese Phase eher länger hin, also über mehrere Tage, so die Forschungen des Psychoanalytikers John Bowlby.

### Aufbrechende Emotionen

Zorn, Ohnmacht, Angst, Schuldgefühle, Trauer: In dieser Phase brechen die Gefühle auf. Oft wird ein Schuldiger für den Tod des geliebten Menschen gesucht. Bei Menschen, deren Angehöriger Suizid begangen hat, richtet sich der Zorn der Angehörigen nicht selten direkt gegen den Selbstmörder. Besonders heftig, so Verena Kast, sind die Gefühlsausbrüche Angehöriger nach dem Verlust von Menschen, die jung und plötzlich sterben.

### **Sich-Trennen**

Die Aufmerksamkeit des Trauernden richtet sich auf Orte, die der Verstorbene geschätzt hat oder auf Tätigkeiten, die dieser gerne hatte. Man "sucht" nach dem Verstorbenen - in anderen Personen oder indem man alte Gewohnheiten von ihm übernimmt. Viele Trauernde beginnen, ein inneres Zwiegespräch mit dem Verstorbenen zu führen. Verläuft die Trauer gut, kann man sich allmählich vom Verstorbenen lösen. Es passiert aber auch, dass Trauernde ein Zweitleben mit dem Verstorbenen führen, nichts ändern an Einrichtung und Gewohnheiten. Und sich damit mehr und mehr aus dem Leben zurückziehen.

### **Neuer Selbstbezug**

Die Phase des neuen Selbst- und Weltbezugs beginnt damit, dass der Verstorbene für den Trauernden eine "innere Figur" geworden ist, ein innerer Begleiter. Der Verlust ist akzeptiert. Neue Beziehungen werden möglich.

Wird der innere Begleiter aber zur zweiten Persönlichkeit, das heißt, lebt man quasi das Leben des Verstorbenen, ist diese Phase nicht erfolgreich bewältigt. (Verena Kast, Trauern. Phasen und Chancen des psychischen Prozesses, Stuttgart 1982)

Trotz unterschiedlicher Ansätze machen aber alle die Aussage, dass Trauer eine der intensivsten, emotionalen Erfahrungen im Leben eines Menschen ist und der Trauernde in seiner ganzen Person gefordert ist um diese Trauer zu verarbeiten.

## **Wie drückt sich Trauer aus?**

Der Ausdruck der Trauer eines einzelnen Menschen und damit verbunden auch die Bewältigung der Trauer, hängt stark mit seiner Lebensgeschichte und seinen Erfahrungen zusammen.

Es gibt unterschiedliche **Faktoren, die Einfluss auf das Erleben des Verlustes** haben:

- Wer ist gestorben (Kind, Partner, Großeltern etc.)
- Wie war die Beziehung?
- Todesart (Unfall, lange Krankheit, Suizid etc.)
- Materielle Situation (treten durch den Tod finanzielle Probleme auf, die Grundbedürfnisse der bisherigen Lebensqualität einschränken?)
- Verhalten der Umwelt?

Die Symptome von Trauer sind vielfältig und geschehen auf unterschiedlichen Ebenen. Zu den **psychischen Symptomen** können gehören:

- Zorn (auf den Verstorbenen, dass man allein gelassen wurde; auf sich selbst, dass man nicht mehr für den anderen getan hat, nicht intensiver mit ihm gelebt hat.
- Traurigkeit, bis hin zu Depression
- Angst (sich nicht mehr in der Welt zurechtfinden können; Angst bezogen auf die eigene Sterblichkeit)
- Schock, Starre (verstärkt erlebt bei einem plötzlichen Todesfall)
- Sehnsucht (den anderen zurückhaben wollen)
- Einsamkeit (oft bedingt durch eine enge Beziehung, die wenig Außenkontakte hatte).
- Befreiung/Erleichterung (z. B. bedingt durch schwere Pflege des verstorbenen).

**Physische Symptome** können sein:

- Leeregefühl im Magen
- Brustbeklemmungen/Atemnot
- Muskelschwäche

- Schlaflosigkeit
- Energiemangel
- Überempfindlichkeit auf Lärm
- Mundtrockenheit
- Verspannungen

Auch Verhalten kann sich verändern, was für Außenstehende, aber auch für die Trauernden selbst, oft fremd und mit Ängsten besetzt ist. Dazu gehören:

- Geistesabwesendes Verhalten
- Soziales Sich-zurückziehen (nicht nur auf Menschen bezogen, sondern auch auf Teilnahme am Geschehen in der Welt)
- Seufzen (bedingt durch das Gefühl der Beklemmung)
- Erinnerungen an den Verstorbenen vermeiden (zu schnelles Weggeben persönlicher Dinge des Verstorbenen, schneller Umzug)
- Suchen und Rufen nach dem Verstorbenen
- Halluzinationen

Wenn man dem trauernden Menschen die Möglichkeit und Erlaubnis gibt, all das auszudrücken, was innerlich geschieht, kann der Trauerprozess lebendig seinen Weg suchen, und der Trauernde in eine neue Lebenssituation hineinwachsen.

Schafft man aber diese Möglichkeit der Verarbeitung nicht, kann es zu wirklichen Krankheitssymptomen kommen, die sich im Körper manifestieren. Wir sprechen dann von psychosomatischen Beschwerden.

Diese können sein:

- Herz- Rhythmus-Störungen
- Magenbeschwerden (Gastritis)
- Atembeschwerden (Asthma, Bronchitis)
- Spannungskopfschmerz (Migräne)
- Verdauungsprobleme
- Schwindel
- Krebs (Stressfaktor)
- Augenprobleme (erhöhter Augendruck)
- Tinnitus
- Hautprobleme
- Schlafstörungen mit medikamentöser Abhängigkeit.

Bei all dem stehen Trauernde vor einer Reihe von Aufgaben, die es zu bewältigen gilt. Daher spricht man auch oft von „Trauerarbeit“:

- Den Verlust als Realität anerkennen
- Den Schmerz der Trauer erleben und aushalten
- Anpassung an eine Welt, in der der verstorbene Mensch fehlt
- Ablösung vom Verstorbenen und Offenheit für neue Bindungen

Doch Trauern ist überlebenswichtig, der Mensch muss trauern. Nur, wer einen Verlust bewusst betrauert, kann wieder heil werden und irgendwann wieder am Leben teilnehmen. Der Schmerz über den Tod des Verstorbenen wird bestehen bleiben, aber der Schmerz verändert sich, er wird schwächer. Leider wird Trauernden heute nur eine kurze Zeit von der Gesellschaft zugestanden, bis erwartet wird, dass sie wieder "funktionieren". Fatal, denn wer seine Trauer verdrängt, wird vielleicht später von der Vergangenheit eingeholt ...

## Was wichtig ist: Beistand und von Trauernden

Trauernde haben in ihrer Situation oft nicht die Kraft, auf andere zuzugehen. Sie brauchen aber die Wärme, Zuneigung und Hilfe anderer dringend. Trauernde sollten darum nicht alleine gelassen und gut begleitet werden.

Wer trauert, lebt im Ausnahmezustand, leidet körperlich und seelisch. Es fällt ihnen schwer, den Alltag zu organisieren, doch es fällt genauso schwer, um Hilfe zu bitten. Darum sollten Freunde und Nahestehende den Mut haben, auf den Trauernden zuzugehen.

Das kann helfen:

### **Zuhören**

Seien Sie für den Trauernden da und hören Sie ihm zu - auch, wenn er immer wieder um dieselben Themen kreist. Hören Sie zu - immer wieder. Behelligen Sie den Trauernden nicht mit den eigenen Trauererfahrungen, denn Trauer lässt sich nicht vergleichen, auch unter engen Verwandten nicht.

Es gibt keine Worte, die den Verlust leichter machen. Zeigen Sie Ihr Mitgefühl besser durch eine Umarmung.

### **Geduld**

Lassen Sie dem Trauernden Zeit, drängen Sie ihn nicht. Drängen Sie sich selbst auch nicht auf, sondern bieten Sie sich immer wieder an.

### **Mitgefühl**

Bewerten Sie die Trauer nicht. Auch ein Vergleich mit anderen, die es noch härter getroffen hat, ist nicht angebracht. Jeder Mensch trauert anders. Ob er und wann er die Wohnung umgestaltet oder das Türschild austauscht, ist allein Sache des Trauernden. Was gefragt ist, ist Ihr Mitgefühl.

### **Ermutigung zur Selbsthilfe**

Ermutigen Sie den Trauernden, sich Hilfe zu suchen - zum Beispiel in Selbsthilfegruppen oder bei Trauerbegleitern. Bieten Sie an, ihn beim ersten Mal zu begleiten.

### **Erinnerung**

Lassen Sie Gespräche über den Verstorbenen zu, auch wenn sich die Themen wiederholen. Machen Sie auf Positives aufmerksam.

## **Trauergruppe**

Gut aufgehoben ist ein trauernder Mensch auch in einer Trauergruppe. Hier gibt es die Möglichkeit, sich mit anderen Betroffenen auszutauschen und sich mit den unterschiedlichen Erfahrungen in der Trauer auseinander zu setzen.

Die Gruppe verfügt über einen enormen Erfahrungsschatz, die Trauernden können voneinander lernen, ins Gespräch kommen oder sich abgrenzen und zu dem finden, was ihrer individuellen Situation und ihrer persönlichen Eigenart entspricht. Dieses gemeinsame Erleben gibt Stärke und kann neue Ideen für Bewältigungsstrategien freisetzen und so den Trauerprozess heilsam und gesund abschließen.

## Tipps von Trauernden für Trauernde

- Reden Sie regelmäßig mit Ihren Freunden. Erzählen Sie, was in Ihnen vorgeht und was Sie fühlen. Für Situationen, in denen niemand greifbar ist, bitten Sie jemanden, Ihr "Telefonfreund" zu sein, den Sie im Notfall anrufen können.
- Tragen Sie etwas an oder bei sich, das sie mit dem Verstorbenen verbindet - Schmuck, ein Souvenir, ein Kleidungsstück.
- Legen Sie ein "Buch der Erinnerungen" an, das sie sich stets ansehen und anderen zeigen können.

- Schreiben Sie über Ihre Gedanken und Gefühle, führen Sie ein Tagebuch: Seien Sie darin so ehrlich wie möglich
- Schreiben Sie an den verstorbenen Menschen: Briefe, Gedichte. Das hilft besonders in der ersten Zeit.
- Sagen Sie den Menschen, was Sie brauchen und was Sie sich wünschen.
- Pflanzen Sie etwas zum Andenken an den verstorbenen Menschen.
- Erinnern Sie sich an Ihre Träume, vielleicht führen Sie ein Traumtagebuch.
- Nutzen Sie Orte und Gegenstände, die Sie an den verstorbenen Menschen erinnern - aber nur, wenn Sie merken, dass es Ihnen hilft.
- Zünden Sie täglich eine Kerze als Erinnerung an - morgens oder beim Essen.
- Gestalten Sie zu Hause einen Platz für das Gedächtnis: mit Fotos, einem wichtigen Gegenstand, Kerzen.

*(Bundesverband verwaister Eltern)*

#### **Zum Weiterlesen**

- ✓ **Verena Kast:** Trauern - Phasen und Chancen des psychischen Prozesses (Zürich 1982).
- ✓ **George A. Bonanno:** Die andere Seite der Trauer. Verlustschmerz und Trauma aus eigener Kraft überwinden (Bielefeld 2012).
- ✓ **Reiner Sörries:** Herzliches Beileid. Eine Kulturgeschichte der Trauer (Darmstadt 2012).